

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL ENKLEK TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ANAK USIA 10-12 TAHUN DI DESA PERCUT SEI TUAN KELURAHAN TANJUNG REJO TAHUN 2021**

***THE INFLUENCE OF TRADITIONAL ENKLEK GAMES ON LIMB MUSCLE POWER FOR CHILDREN AGED 10-12 YEARS OLD IN PERCUT VILLAGE SEI TUAN KELURAHAN TANJUNG REJO YEAR 2021***

Reza Van Acmad<sup>1</sup>, Devi Catur Winata<sup>2</sup>, Andi Nur Abady<sup>3</sup>  
<sup>123</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Sekolah Tinggi Olaharaga dan Kesehatan Bina Guna, Medan  
[andi.nurabady@gmail.com](mailto:andi.nurabady@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional engklek terhadap *power* otot tungkai pada anak usia 10-12 tahun di Desa Percut Sei Tuan Kelurahan Tanjung Rejo Tahun 2021. Penelitian ini merupakan Penelitian eksperimen dilaksanakan dengan cara mengambil data awal (*pretest*) kemudian melakukan perlakuan (*treatment*) dan setelah itu melakukan tes akhir (*posttest*). Sumber data dalam penelitian ini adalah hasil tes siswa yang berbentuk unjuk kerja (psikomotor). Untuk menganalisis data dalam penelitian ini dan untuk mengetahui hasil penelitian dilihat hasil *post test*. Analisis hipotesis dari *pre-test* dan *post-test* dari pengaruh permainan tradisional engklek diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 7,120 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,70 dengan taraf sigifikan  $\alpha=0,05$  artinya  $t_{hitung} > t_{tabel}$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional *engklek* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas gerak dasar lompat pada anak usia 10-12 Tahun diDesa Percut Sei Tuan Kelurahan Tanjung Rejo Tahun 2021.

**Kata kunci :** Permainan tradisional engklek, *power* otot tungkai

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of the traditional engklek game on leg muscle power in children aged 10-12 years in Percut Sei Tuan Village, Tanjung Rejo Village in 2021. This research is an experimental research carried out by taking the initial data (pretest) then doing the treatment (treatment) and after that doing the final test (posttest). The source of data in this study is the results of student tests in the form of performance (psychomotor). To analyze the data in this study and to find out the results of the study, the post test results were seen. Hypothesis analysis from the pre-test and post-test of the influence of the traditional engklek game obtained tcount of 7.120 and ttable of 1.70 with a significant level =0.05 meaning tcount ttable means Ho is rejected and Ha is accepted. So it can be concluded that the traditional engklek game has a significant influence on basic jumping motion activities in children aged 10-12 years in Percut Sei Tuan Village, Tanjung Rejo Village in 2021.*

**Keywords:** traditional engklek game, leg muscle power

## PENDAHULUAN

Usia praremaja (10-12 tahun), anak mengalami transisi menuju kedewasaan selanjutnya yang memengaruhi kemampuan sosial, fisik, juga kognitifnya. Dampaknya, anak terlihat lebih mandiri dalam menyelesaikan masalah dan menata perilaku sosialnya. Hal ini terjadi karena anak pada dasarnya memiliki keterampilan Anak usia antara 6-12 tahun, periode ini kadang disebut sebagai masa anak-anak pertengahan atau masa laten, masa untuk mempunyai tantangan baru. Kekuatan kognitif untuk memikirkan banyak faktor secara simultan memberikan kemampuan pada anak-anak usia sekolah untuk mengevaluasi diri sendiri dan merasakan evaluasi teman-temannya. Dapat disimpulkan sebagai sebuah penghargaan diri menjadi masalah sentral bagi anak usia sekolah.

Permainan tradisional merupakan jenis permainan yang mengandung nilai-nilai budaya yang pada hakikatnya merupakan warisan leluhur yang harus dilestarikan keberadaannya. Dalam permainan tradisional ada permainan yang bersifat bertanding dan ada juga permainan yang diutamakan hanya sebagai rekreasi atau dengan kata lain mengisi waktu luang. Pengelompokan permainan ini sendiri ada yang bersifat individu, beregu, dan juga antara kelompok. Jika kita mengamati aktivitas yang dilakukan oleh anak permainan tradisional membutuhkan kesiapan fisik yang baik, karena membutuhkan keterampilan seperti kecekatan kaki dan tangan, ketajaman berfikir/menganalisa serta keluwesan/fleksibilitas tubuh yang baik. Permainan tradisional itu sendiri juga banyak memadukan unsur kesenian seperti tarian, nyanyian bahkan unsur *magis* juga dapat terlibat didalamnya.

Karakteristik anak usia 10-12 tahun di desa percut sei tuan keurahan tanjung rejo hilir merupakan anak- anak yang memiliki perkembangan motorik yang baik dan menyukai permainan sehingga terlihat begitu bahagia dan ceria ditengah pandemic yang dirasakan pada saat ini. Namun, jenis permainan yang dimainkan anak- anak di desa percut sei tuan kelurahan tanjong rejo merupakan bentuk permainan yang pasif seperti gagjet, bermain ikan, dan duduk atau nongkrong di pinggir jalan.

Oleh sebab itu, pada penelitian ini bertujuan bukan hanya meneliti tentang power otot tungkai saja, namun juga mengenalkan tentang permainan tradisional yang mungkin tidak mereka dapat di sekolah. Apalagi dengan masa pandemic covid-19 yang belum juga usai, anak- anak pun belum diperbolehkan sekolah maka peneliti berinisiatif untuk mengenalkan dan melihat seberapa pengaruh permainan tradisional engklek terhadap kekuatan otot tungkai pada anak usia 10-12 tahun di desa percut sei tuan kelurahan tanjong rejo.

Anak- anak usia 10-12 tahun yang berada di desa percut sei tuan kelurahan tanjong rejo memiliki karakteristik yang beragam, baik dari segi fisik, dari segi social, dari segi perilaku maupun dari segi pertumbuhan bervariasi sehingga peneliti mengambil beberapa anak yang memiliki karakter sesuai

dengan bentuk penelitian ini dengan menggunakan cluster sampling untuk lebih memudahkan peneliti dalam mengambil data dan tidak membuat suatu kerumunan agar menghindari penularan penyakit covid-19.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah permainan tradisional *engklek* berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pada anak Usia 10-12 Tahun di Desa Percut Sei Tuan Kelurahan Tanjung Rejo Tahun 2021. Adapun manfaat dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat sebagai peneliti dalam bidang pengabdian untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai di Desa Percut Sei Tuan Kelurahan Tanjung Rejo, permainan tradisional yang semakin hari kian memudar dikalangan anak Indonesia, Alternatif pembelajaran gerak dasar lompat dengan variasi bermain, Melihat adakah pengaruh permainan tradisional *engklek* terhadap *power* otot tungkai pada anak usia 10-12 tahun di desa Percut Sei Tuan Kelurahan Tanjung Rejo, apa pengaruh permainan tradisional *engklek* terhadap *power* otot tungkai pada anak usia 10-12 tahun di Desa Percut Sei Tuan Kelurahan Tanjung Rejo

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan di desa Percut Sei Tuan Kelurahan Tanjung Rejo . Dengan lamanya penelitian 4 kali pertemuan (4x35 menit) di bulan Mei 2021. Jika kita hanya akan meneliti sebagian populasi, maka penelitian tersebut dapat disebut sebagai penelitian sampel. “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti” Arikunto (2002:109). Dalam hal ini peneliti mengambil sampel penelitian dengan teknik *random sample* atau sampel acak yaitu 10 anak yang berusia 10-12 tahun di Desa Percut Sei Tuan kelurahan Tanjung rejo. Sesuai dengan tujuan dan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya peneliti bermaksud untuk mendapatkan informasi mengenai pengaruh variabel bebas (permainan tradisional *engklek*) dan variabel terikat (*power* otot tungkai) pada anak usia 10-12 tahun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* adalah tes awal yang dilakukan untuk melihat kemampuan dasar dari siswa yang menjadi sampel sedangkan *post-test* adalah tes yang dilakukan setelah sampel diberikan perlakuan (*treatment*). *Pre-test* dilakukan di awal sebelum pertemuan sedangkan *post-test* dilakukan di akhir pertemuan. Variabel yang ada dalam penelitian ini ada dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Berikut penjelasan dari tiap variabel: Variabel Bebas : Permainan tradisional *Engklek* dan Variabel Terikat : *Power* otot tungkai.

Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti melakukan uji awal untuk melihat kemampuan dasar dari anak sebagai sampel (*pre-test*) yang kemudian peneliti akan memberikan perlakuan (*treatment*) pada sampel penelitian berupa permainan *engklek* dalam beberapa pertemuan yang selanjutnya diakhir pertemuan peneliti melaksanakan tes akhir (*post-test*) untuk melihat perubahan/keberhasilan perlakuan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada desain penelitian berikut :

Data yang diperoleh dari pengujian awal (*pre-test*) dan pengujian setelah diberikan tindakan (*post-test*) selanjutnya akan diolah dengan menggunakan rumus statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Data yang terkumpul melalui *pre-test* dan *post-test* akan dianalisis dengan menggunakan uji-t.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tes dan pengukuran serta evaluasi yang dilakukan dilapangan selama 4 minggu dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesis yang telah diajukan. Dari hasil pre-test yang dilakukan diperoleh rentang nilai 1,19-1,63 dengan rata-rata 1,42 dan simpangan baku 0,14 Kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) untuk kemudian setelah itu dilakukan uji/tes kembali (*post-test*). Dari hasil *post-test* diperoleh rentang nilai 1,27-1,69 dengan rata-rata 1,50 dan simpangan baku 0,12. Kemudian dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat nilai beda rata-rata 0,079 dengan simpangan baku 0,063 sehingga didapat  $t_{hitung}$  7,120 dengan  $\alpha=0,05$   $t_{tabel}$  didapat sebesar 1,70.

Tabel 4.1 Hasil *Pre tes* dan *Post tes* Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Power Otot Tungkai

Deskripsi Data	Gerak Dasar Lompat			
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
Rentang	1,19	1,63	1,27	1,69
Rata-rata	1,42		1,50	
Simpangan Baku	0,14		0,12	
Beda rata-rata	0,079			

### 1. Uji Normalitas

Tabel 4.2 Uji Normalitas

Perlakuan	Rata-rata dan Simp. Baku	$L_0$	$L_{tabel}$	$\alpha$	Ket
Permainan Engklek	<i>Pre-test</i> $\bar{X} = 1,42$ $S=0,140$	0,486	0,886	0,05	Normal
	<i>Post-test</i> $\bar{X} = 1,50$ $S=0,122$	0,640			Normal

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Lilifors* dari kolom *pre-test* diatas, pengaruh permainan tradisional engklek terhadap aktivitas gerak dasar didapat  $L_0=0,486$  dan  $L_{tabel} = 0,886$  dengan  $n=32$  dan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ . Dari data tersebut  $L_{hitung} < L_{tabel}$  dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal. Selanjutnya dari kolom *post-test*, pengaruh permainan tradisional engklek terhadap aktivitas gerak dasar didapat  $L_0=0,640$  dan  $L_{tabel} = 0,886$  dengan  $n=32$  dan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ . Dari data tersebut  $L_{hitung} < L_{tabel}$  dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

### 2. Uji Homogenitas

Dari perhitungan varians diperoleh data sebagai berikut:

$$S_1^2 = 1,416 \quad S_2^2 = 0,122 \quad n=32$$

$$\text{Dengan Demikian } F_{\text{hitung}} = \frac{1,416}{0,122} = 1,146$$

Sedangkan  $F_{\text{tabel}}$  diperoleh dari daftar F dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$  sebesar 3,32 yang berarti  $F_{\text{hitung}} (1,146) < F_{\text{tabel}} (3,32)$ , maka hipotesis  $H_0$  diterima

### 3. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan hipotesis diperoleh nilai *post-test*  $t_{\text{hitung}} = 7,120$  pada taraf signifikan  $\alpha=0,05$  dengan  $n=32$  dan harga  $t_{\text{tabel}} = 1,70$ . Dengan demikian bila dibandingkan antara  $t_{\text{hitung}} (7,120) > t_{\text{tabel}} (1,70)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional *engklek* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas gerak dasar lompat pada anak usia 10;12 tahun diDesa Percut Sei Tuan Kelurahan Tanjung Rejo Tahun 2021.

Dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada permainan *engklek* terhadap hasil belajar gerak dasar lompat tanpa awalan pada anak usia 10-12 Tahun diDesa Percut Sei Tuan Kelurahan Tanjung rejo Tahun 2021. Hal ini membuktikan bahwa dengan melakukan permainan tradisional *engklek* akan dapat memberikan dampak yang cukup signifikan yaitu meningkatnya aktivitas gerak dasar lompat tanpa awalan pada anak usia 10-12 Tahun. Dengan penerapan permainan *engklek* ini, siswa tidak merasakan atau menyadari bahwa dirinya sedang dilatih namun siswa larut dalam permainan yang menimbulkan keceriaan sehingga siswa tidak merasa jenuh atau bosan.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada anak usia 10-12 Tahun terlebih lagi pada anak didesa Percut sei Tuan Kelurahan Tanjung rejo diperlukannya bentuk-bentuk permainan yang dapat mengakomodir segala kebutuhan anak, baik itu kebutuhan/nalurnya untuk bergerak dengan leluasa dan lincah maupun mengajarkan anak bagaimana bersikap, bersosial dan bekerjasama. Untuk itu permainan dianggap media yang sesuai akan pemenuhan kebutuhan tersebut.

Permainan tradisional dianggap kuno dan usang. Namun pada hakikatnya permainan tradisional merupakan media pembelajaran yang sangat hal ini dapat dilihat dari segi gerak psikomotor anak maupun dari segi kognitif dan sosial anak. Semoga dengan peremajaan kembali permainan-permainan tradisional pembelajaran penjas akan lebih menarik disamping pelestarian budaya bangsa. Permainan *engklek* dianggap relevan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lompat tanpa awalan, ini dibuktikan dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti sendiri.

Dari hasil penelitian yang dilakukan hipotesis menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.  $H_0$  menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan antara permainan *engklek* dengan aktivitas gerak lompat tanpa awalan pada anak usia 10-12 Tahun diDesa Percut Sei Tuan Kelurahan Tanjung rejo Tahun

2021. H<sub>a</sub> menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara permainan *engklek* dengan aktivitas gerak lompat tanpa awalan pada anak usia 10-12 Tahun di Desa Percut Sei Tuan Kelurahan Tanjung Rejo Tahun 2021.. Sehingga dapat diambil sebuah kesimpulan permainan tradisional *engklek* berpengaruh secara signifikan terhadap aktivitas gerak dasar lompat pada anak usia 10-12 Tahun di Desa Percut Sei Tuan Kelurahan Tanjung Rejo Tahun 2021.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pengujian hipotesis dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa permainan tradisional *engklek* berpengaruh secara signifikan terhadap aktivitas gerak dasar lompat pada anak usia 10-12 Tahun di Desa Percut Sei Tuan Kelurahan Tanjung Rejo Tahun 2021.

## REFERENSI

- Arindah Savitri, Murtadlo (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Engklek untuk meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar dan Motorik Halus Untuk anak Autis. Jurnal Pendidikan Khusus. Volume 15 No.2. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-khusus/article/view/35822>
- Devi catur winata, andi nur abady.(2020). Pengembangan game outdoor activities terhadap pembentukan karakter pada siswa SDN 067250 Mabar. Volume 11 no 2. <https://ejournal.bbg.ac.id/visipena/article/view/1263>
- Eliya Desvarosa.(2016). Penerapan permainan tradisional engklek dalam meningkatkan kemampuan kognitif anak usia 5-6 tahun di tk bina guna. Jurnal Handayani. Volume 6 no 1. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/handayani/article/view/5042>
- Ririn Fitri Sukadaryah, Atin Fatimah, Kristiana Maryani. (2020). Pengaruh permainan tradisional engklek terhadap kemampuan geometri anak. Jurnal pendidikan anak usia dini. Vol 4 no 1 <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/YaaBunayya/article/view/6685>
- Devi Catur Winata.(2020) Olahraga Rekreasi dan Permainan Edukasi. Medan. Penerbit Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna.
- Tangkudung James, (2015) *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"* Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya
- Widiastuti, (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta :PT Bumi Putra.